

PUBBLICATO SULLA RIVISTA DELL'ORDINE DEI DOTTORI COMMERCIALISTI n. 8 anno 2010
Come mandare lo stress in soffitta.

Anna Maria Casale, nota psicologa, ci spiega perché è importante la ricerca di hobby e interessi al di fuori della realtà lavorativa

di Marcello Febert

Spesso i commercialisti sono sottoposti a intensi periodi di stress lavorativo. Scadenze, tendenza a non assentarsi mai dal lavoro, aggiornamento continuo delle norme, compulsione lavorativa superiore alle 8 ore quotidiane, costante rapporto interpersonale con l'utente: può, quello del commercialista, definirsi un disagio professionale simile alla sindrome di Burnout? Se sì, come si supera e quali i rimedi.

Il disagio professionale del commercialista si accosta, ma solo di poco, alla sindrome del burn-out, definita come sindrome da stress che colpisce in particolare le professioni di aiuto (medici, infermieri, psicologi, forze dell'ordine, ecc.) in cui il lavoratore è costretto a sostenere non solo il proprio carico di stress ma anche quello della persona assistita. Questa sindrome produce depersonalizzazione ed è caratterizzata da atteggiamenti di indifferenza e cinismo nei confronti delle persone assistite. Quella del commercialista è una professione in cui il lavoro, in particolare in alcuni periodi dell'anno, è molto intenso e stressante ma c'è anche il vantaggio di poter essere del tutto autonomi e di potere autogestire al meglio gli impegni. Di contro ha lo svantaggio delle libere professioni e quindi la totale responsabilità personale, la voglia compulsiva di fare sempre meglio e sempre di più, la percezione inconscia di valutare le proprie competenze sulla mole di lavoro che si svolge. Da qui nasce la voglia di lavorare tanto, di restare a studio sempre più a lungo, di acquisire sempre più clienti. Lo stress da burn-out procura un deterioramento dell'impegno lavorativo ed una diminuzione della soddisfazione associati ad una ridotta realizzazione personale, cosa che difficilmente si riscontra nella professione del commercialista. Infatti più che caricarsi emotivamente delle esigenze delle persone delle quali gestiscono gli interessi, ci si carica di eccessive responsabilità personali per sentirsi sempre più realizzati ed appagati, fino in alcuni casi all'eccesso, senza cioè tener conto dei propri limiti personali. In ogni caso è dovere di ciascuno, per salvaguardare il proprio benessere, conoscere i propri limiti e non sovraccaricarsi rischiando di rompere i personali equilibri psicofisici.

È ormai consolidato che lo stress è causa di diverse problematiche che vanno dal " semplice comportamento a rischio" a vere e proprie patologie (colon irritabile, psoriasi, depressione, ...).
Come si può intervenire?

Per evitare che lo stress lavorativo prenda il sopravvento sul nostro benessere, creando delle problematiche sull'organismo e sulla psiche, è necessario concedersi delle pause, ritrovare dei ritmi meno serrati e concedersi i giusti momenti di riposo. Tanto per cominciare avere del tempo per consumare un pranzo seduti e distrarsi momentaneamente dalle fatiche lavorative, è un ottimo mezzo per ricaricarsi e poi riprendere a lavorare. Prendersi un meritato riposo nel fine settimana, concentrandosi su altro ed indirizzando i propri pensieri ed interessi a cose rilassanti ed appaganti allo stesso tempo è un ottimo antistress. La necessità, per non incappare in patologie psicofisiche che sono il campanello d'allarme a situazioni di forte stress emotivo, diventa concedersi delle

distrazioni tagliando momentaneamente ma completamente con i doveri settimanali. L'abitudine di pianificare le attività da svolgere è un buon rimedio per non creare confusione e dare la giusta priorità alle cose. Così come riuscire a delegare ciò che può essere fatto da altri. Spesso la fretta e la voglia di avere le cose fatte secondo le proprie modalità porta a fare tutto da sé, sovrastimando le proprie forze e rischiando di risentirne a lungo termine. Lo stress lavorativo può essere causato dalla combinazione tra una grande mole di lavoro e la scarsa capacità personale di gestirlo, ed anche dall'impegno profuso rispetto ad una scarsa ricompensa (economica, sociale, possibilità di carriera). Pertanto, anche in presenza di tanto lavoro da svolgere, quello che fa la differenza sullo sviluppo dello stress è la percezione di avere le capacità per poter gestire al meglio il lavoro e gli effetti che tale impegno avrà sulla crescita lavorativa ed economica.

È frequente incontrare commercialisti che dedicano il loro tempo libero ad attività completamente slegate dal mondo della professione, ma intimamente connesse con il settore delle discipline artistiche. Secondo Lei, da quale esigenza interiore nasce questa vocazione?

Avere competenze ed interessi apparentemente molto lontani dalla professione lavorativa ha certamente un significato catartico. L'esigenza nasce dalla voglia di uscire completamente dalla routine quotidiana e dedicarsi a qualcosa di creativo e molto personale. Come si diceva già nella prima parte dell'intervista, staccare completamente la spina è un ottimo rimedio per allontanare lo stress, ciascuno dovrebbe ricercare a livello individuale un hobby o un interesse che distraiga, appaghi la mente e dia soddisfazione personale, chi riesce a far questo ha già trovato un buon rimedio per scaricare le tensioni quotidiane, ricaricarsi di energia positiva ed allontanare lo stress. Il fatto che frequentemente i commercialisti abbiano degli interessi artistici ci fa capire come inconsciamente ci sia la voglia di "distrarsi" con qualcosa di diverso dalla professione, probabilmente perché si riconosce la necessità di allontanarsi dai carichi lavorativi particolarmente fatti di concentrazione e di impegno mentale, proprio perché, contrariamente ad altri lavori, questa professione è principalmente data da grande applicazione mentale, oltre che dalle capacità personali utili per rendersi affidabili agli occhi di coloro che li scelgono per la gestione dei propri interessi fiscali.

Articolo Pubblicato sul sito www.esseredonnaonline.it 3 Febbraio 2011

Attacco di panico non mi fai più paura!

Con la consulenza della la dottoressa Anna Maria Casale, psicologa e psicoterapeuta a Roma.

«L'attacco di panico», esordisce la dottoressa, «è la manifestazione del disturbo di panico, è caratterizzato da episodi di improvvisa e intensa paura, e si manifesta con sintomi inaspettati. La variazione tra le percentuali europee indicate dalle statistiche (quell'1,5-4% di cui si diceva, ndr) è data dal sesso e dall'età delle persone, nel senso che a soffrirne sono maggiormente le donne e la popolazione tra i 25 e i 35 anni. Generalmente il disturbo di panico insorge nell'adolescenza o nella prima età adulta, e comunque di solito in fasi di importante transizione della vita, quando si verifica un forte accumulo di ansia e di stress. Infine, per completare un primo quadro, possiamo dire che chi vive in città grandi e caotiche ha molte più probabilità che insorga questa patologia». Ma cosa succede esattamente quando si verifica un attacco di panico? I sintomi, precisa la dottoressa Casale, hanno un inizio improvviso, raggiungono l'apice molto velocemente e possono durare, in tutto, all'incirca 20 minuti. «Le manifestazioni principali sono tachicardia, sudorazione, tremori. E ancora,

sensazione di soffocamento, sbandamento, nausea, intorpidimento alle dita delle mani e dei piedi, dolore al petto e, molto spesso, paura di morire o di impazzire. Durante l'attacco sono infatti presenti pensieri catastrofici».

Paura della paura: se il disturbo è l'ansia

Proprio questi pensieri hanno un ruolo decisivo nell'amplificazione dei sintomi dell'attacco di panico e soprattutto nella loro ricomparsa. Perché il meccanismo mentale che si instaura (e che è molto difficile da disinnescare) è la cosiddetta paura della paura. Una volta sperimentato il primo attacco, cioè, il soggetto vive la propria quotidianità nel timore che all'improvviso se ne presenti un altro (spesso finendo per limitare in modo consistente la propria libertà).

Naturalmente, l'ansia prodotta dalla paura rende molto più probabile che questo succeda. «La paura diventa un fattore predisponente. In altri termini, temere che quanto è capitato possa verificarsi di nuovo produce una forte tensione emotiva e crea un circuito in grado di autoalimentarsi. Del resto, per poter fare una diagnosi di disturbo di panico (almeno due attacchi, seguiti da almeno un mese di preoccupazione persistente) è decisivo proprio il fattore psicologico: le fobie che si sviluppano dopo la prima esperienza sono date dalla sensazione di impotenza, dall'idea che sia in agguato un nuovo attacco e che non ci sia modo di controllarlo».

Sul fronte pratico, poi, spesso chi soffre di disturbo di panico si trova all'inizio in balia di se stesso. Di solito, la prima volta si rivolge preoccupato a un pronto soccorso, dove non viene però evidenziata alcuna patologia. A questo punto, se si insinua il timore di avere una malattia difficile da diagnosticare, si inaugura spesso una trafila di controlli medici e analisi del sangue. «In effetti», ammette la dottoressa, «in assenza di una problematica fisica specifica è difficile per i non esperti diagnosticare il disturbo di panico, che finisce per essere confuso con l'ipocondria o con un'esagerazione di cure da parte del soggetto, che al contrario è affetto da una patologia in tutto e per tutto».

Curare gli attacchi di panico? Con la psicoterapia!

E infatti, pur non avendo complicazioni dirette, l'attacco di panico può causare depressione, eccessiva assunzione di farmaci, ed è in generale fortemente destabilizzante. Una distinzione viene poi fatta, in base al Manuale Diagnostico per i Disturbi Psichiatrici, se il disturbo di panico è o meno associato ad agorafobia: ovvero il terrore di frequentare luoghi pubblici e affollati, in cui sarebbe difficile ricevere soccorso o gestire un eventuale attacco. In caso sia presente anche questo disturbo, il soggetto finisce ancora di più per isolarsi in casa, interrompendo attività che prima svolgeva tranquillamente, come prendere l'autobus, guidare la macchina, uscire da solo. Quanto alla cura, la psicoterapia è riconosciuta come approccio d'elezione per questo genere di problemi. «Il percorso terapeutico ha come obiettivo comprendere cosa ha prodotto il malessere e intervenire su quello, non soltanto sul sintomo. Le cure farmacologiche, viceversa, sono consigliate nei casi in cui il paziente debba essere tranquillizzato e messo nelle condizioni di svolgere un buon lavoro psicologico.